



-Lopend vuurtje-

NIEUWSBRIEF 17 JEUGD – Oktober 2015

Oktober, een drukke maand, met prachtig weer werd er op 3 oktober gestreden door jong en oud om clubkampioen te worden. Samenvattend was het een topdag, getuige de mooie foto's, lachende gezichten, de spierpijntjes en met name de enthousiaste verhalen.

Voor zover we weten zijn er zelfs 2 clubrecords gebroken deze dag! Namelijk van de meisjesestafette C junioren en jongens B met hoogspringen. Voor verslagen van deze dag, zie de website.

In deze nieuwsbrief veel nieuwtjes, data en wetenswaardigheden:

1. Inschrijven crosscompetitie (data 18/11, 9/1, 6/2, afmelding, wat het is, en hoe het werkt)
2. 28 november de halloweentraining
3. kledingruilbeurs 26 en 28 oktober
4. vakantie 19 tot en met 25 oktober, geen training
5. weetjes, en vraagjes
6. nieuwe trainer
7. puntentelling bij de meerkamp
8. Vriendjes- en vriendinnetjes training/ oudertraining
9. Doorschuiven groepen
10. Agenda



1. Crosscompetitie

Bij een crossloop, gaat de route door alles, behalve asfalt. Een heuveltje, een plas, bos, weide, en nog een heuveltje, lekker afgewisseld met een stukje strand.

Een uitdaging voor de lopers, gladde paadjes, hobbelige paadjes, kortom er wordt continu een beroep gedaan op je evenwicht, gewrichten en spieren. Crossloop is zwaar maar bovenal leuk.

Elk jaar is er een crosscompetitie waar iedere jeugdathleet van AV Zaanland in principe aan meedoet. Op 18 november in Uithoorn, 9 januari in Bussum en 6 februari in Amsterdam wordt deze competitie gelopen. Zoals vermeld lopen in principe alle jeugdathleten mee. Echter AV Zaanland regelt de inschrijving en betaling. Daarom is het noodzakelijk om te bevestigen dat je ook daadwerkelijk aanwezig bent. Deze bevestiging (en afmelding) kan via de volgende link. [opgeven/bevestigen voor de crosscompetitie](http://goo.gl/forms/jWRpDyKjs1) (<http://goo.gl/forms/jWRpDyKjs1>)

Naast de crosscompetitie tussen de verschillende verenigingen is er ook de Runnersworld Cross circuit. Het betreft hier 7 wedstrijden, waarvan de eerste op 1 november in Spaarndam is.

Voor meer informatie over beide competities: zie www.tigch.nl

2. Halloweentraining

Op 28 november is er de jaarlijkse halloweentraining. Deze vindt plaats in de gymzaal van het Zaanlands Lyceum. De pupillen worden hier om 6 uur verwacht. Natuurlijk mag je in aangepaste kledij komen. Vorig jaar was het een bonte verzameling van spookjes, heksjes en skeletten.

Wie is er dit jaar het meest griezelig?



3. Kledingruilbeurs voor pupillen en junioren.

Groeit uw kind ook zo snel? Zijn de running tights die vorig jaar nog de schoen raakten, nu “gekrompen” tot boven de sokken? Vindt u het ook zo zonde dat het er nog goed uitziet, maar te klein is?

In de week na de vakantie willen we kijken of te kleine kleding van eigenaar kan wisselen.

Hoe werkt het? U neemt de te kleine kleding mee. Wilt u er een ander kind blij mee maken? Of wilt u er een klein prijsje voor vragen?

We zorgen voor een mooie tafel, daar kan u de spullen uitstallen, en dan kunnen andere ouders kijken. En van setje wisselen.

Denk ruim, niet alleen het wedstrijdtenue, maar ook met het koudere weer de trainingspakken, gewone running tights, alles is welkom.

U kunt bij uw spullen blijven, maar ook een kaartje plaatsen van wie de spullen zijn. Ook de junioren worden met klem uitgenodigd om mee te doen.

4. vakantie 19 tot en met 25 oktober

Tijdens de schoolvakanties is er geen trainen voor de pupillen. De junioren maken hierover afspraken met de trainers.

5. Nieuwe trainer bij de pupillen



Sinds kort help ik mee bij de atletiek trainingen, dus ik zal mij even voorstellen:

Ik ben Hans en ik ben 38 jaar. Ik woon in Zaandam en ben getrouwd met Saskia.

Wij hebben samen twee kinderen; Lisa van 6 en Thomas van 4.

Ik werk in de winkel automatisering als leidinggevend monteur.

In mijn vrije tijd vind ik het leuk om te sporten, film te kijken, leuke uitstapjes met mijn gezin te maken en creatief bezig te zijn.

Sporten vind ik leuk om te doen zoals hardlopen en fitnessen.

Ik verheug mij op een leuke tijd bij AV Zaanland.

Tot ziens op de baan!

Groetjes Hans

6. weetjes, en vraagjes

- Nee, ook wij weten niet of onze jeugd coördinator al bevallen is.
- Het afbericht geven voor de trainingen werkt goed, dank dat iedereen dit doet. Afbericht geven kan via de volgende link:
- Indien u de nieuwsbrief niet digitaal krijgt, of u heeft een nieuw nul-zes nummer, kom het even in de kantine checken bij de jeugdcommissie gedurende de pupillentraining op maandag en woensdag. Maar de junioren kunnen ook zelf hun gegevens komen checken. Ook bij de jeugdcommissie en anders bij de trainers.
- De hoodies zijn na de vakantie klaar! Indien een hoodie besteld is, neem dan 20 euro contant mee, en ben je zo in het bezit van een lekkere warme AV Zaanland hoodie.

- Wil iedereen lege jampotjes e.d. meenemen? Er wordt weer een lichtjesloop georganiseerd, en we willen de buitenbaan en atletiekbaan met lichtjes versieren.
- Reminder: bezoek regelmatig de website. Hier vind je: fotoalbums, uitslagen, leuke verhalen, de link voor afmelden van een training, en de nieuwsbrieven.
- In de kantine komt een map te liggen met alle nieuwsbrieven op papier, zodat iedereen ook deze terug kan lezen.
- We zoeken nog steeds assistent-trainers ivm grote groepen enthousiaste pupillen
- Bij de clubkampioenschappen zijn er clubrecords verbroken. Wie weet zat je ook wel dicht bij een clubrecord. Zie hiervoor de webpagina van Av Zaanland;, onder het kopje jeugd staan alle records.
- Alleen bij slecht weer wordt er voor de mini's en C-pupillen op woensdag uitgeweken naar de gymzaal van het Zaanlands Lyceum (en bij de Halloweentraining natuurlijk).

7. puntentelling bij de meerkamp

Na de herfstvakantie vinden jullie op het prikbord een uitleg hoe de puntentelling gaat tijdens een meerkamp. Op deze manier kan iedereen die soms net een aantal punten tekort komt, kijken waar er nog vooruitgang te boeken is.

We merken dat er over de puntentelling veel vragen zijn. De puntentelling voor junioren, pupillen en volwassenen gaan via verschillende formules. We willen een indicatie geven, zodat de pupillen en junioren zelf ook kunnen berekenen wat ze ongeveer aan punten behaald hebben.

8. Vriendjes- en vriendinnetjes training/ oudertraining

- In de planning staan twee bijzondere trainingen: een vriendjes- en vriendinnetjestraining, maar ook een ouder- en kind training. Dit zal beide waarschijnlijk na 1 november plaatsvinden.

9. Doorschuiven groepen

Het atletiekjaar loopt van 1 november tot 1 november. Dit houdt het volgende in:

Per 1 november worden de:

Mini's (geboortjaar 2008) C pupillen

c-pupillen (geboortjaar 2007) B pupillen

B-pupillen (geboortjaar 2006) A1 pupillen

A1-pupillen (geboortjaar (2005) A2 pupillen

A2 pupillen (geboortjaar 2004) D1 junior, en gaan trainen van 19.00 tot 20.00 Uur!

De junioren weten wanneer ze van D naar C junior gaan.

Let op: het atletiekjaar loopt ook van november tot november, opzeggen bij AV Zaanland dient ook voor 1 november te gebeuren.

Agenda:

- Vijfhoekparklopen: 24-10 is de eerste loop gevolgd door 7-11, 21-11 en 5-12
- Crosscompetitie: 18/11, 9/1, 6/2,
- Halloweentraining: 28 oktober
- Runnersworld Cross: 1/11
- Olympisch stadionloop Amsterdam: 8 november
- Twiskemolenloop 22 november, Landsmeer

Tot slot: Kleding

Denk aan de juiste kleding bij de trainingen!

Indien je twijfelt, neem dan een sporttas mee met evt. een ander shirt. Bij dreigend weer neem je een goede regenstopper mee. Inlopen in een trainingsjasje (niet je gewone winterjas).

Na afloop van de training een jasje tegen het afkoelen.

Ook handschoenen worden de komende maanden geen overbodige luxe. Balwerpen en kogelstoten staan nog steeds op het programma, maar de ballen en kogels worden nat en koud van de grond, dus de handen van de pupillen ook.

Denk ook aan lange kousen/sokken, met koud weer mogen er geen blote benen zichtbaar!

Volgende nieuwsbrief mei, copy inleveren nieuwsbrief voor 1 november mailen naar jeugdcommissie@avzaanland.nl ovv copy nieuwsbrief. We zijn erg benieuwd naar ervaringen bij wedstrijden, leuke foto's, e.d.

De oudercommissie (ouders) ondersteunt de jeugdcommissie (trainers) met activiteiten, vragen en het maken van de nieuwsbrief. Heb je als jeugd atleet of ouder 'n leuk idee, suggestie of een vraag, mail ons: jeugdcommissie@avzaanland.nl

Oktober 2015

Ans Bakker, Annemieke Westervoort en Kim Vos